

Maladies liées au stress

- Cardio-vasculaires : arythmies, HTA, athérosclérose, infarctus, angine de poitrine ...
- Digestives : ulcères, constipation, colopathies fonctionnelles, rectocolite ulcéro-hémorragique ...
- Immunitaires : asthme, psoriasis, eczémas, cancers (?) ...
- Mentales : dépression, migraine, souffrance psychique, troubles sexuels ...
- Squelettiques : arthrose, déminéralisation osseuse ...
- Maladies psychosomatiques
- ...



Les réactions biologiques du stress chronique , sollicitant l'organisme, vont entrainer des pathologies multiples

Différents types de stress

- Stress physique
- Stress émotionnel et psychique
- Stress social et professionnel
- Stress moral, éthique, métaphysique, spirituel



14

Le stress et ses réactions concernent l'être humain dans toutes ses dimensions. Dans nos sociétés occidentales complexes le stress physique est un processus de départ mais n'est pas le plus important quantitativement, on sent bien dans nos vies que la dimension psycho émotionnelle est plus prégnante surtout dans sa dimension sociale et professionnelle avec le problème du burnout. Mais une dimension morale, éthique et spirituelle est un prolongement des précédentes

Les deux dimensions du stress

DIMENSION PHYSIQUE

Libération d'**hormones**

Mobilisation
du corps

DIMENSION PSYCHOLOGIQUE

Activation d'**émotions**

Mobilisation
du psychisme



Merci pour votre attention

